
INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK

Nombre: _____

Fecha: _____

En este cuestionario aparecen varios grupos de afirmaciones. Por favor, lea con atención cada una. A continuación, señale cuál de las afirmaciones de cada grupo describe mejor cómo se ha sentido durante esta última semana, incluido en el día de hoy. Si dentro de un mismo grupo, hay más de una afirmación que considere aplicable a su caso, márquela también. Asegúrese de leer todas las afirmaciones dentro de cada grupo antes de efectuar la elección (se puntuará 0-1-2-3).

1.
<input type="checkbox"/> No me siento triste
<input type="checkbox"/> Me siento triste
<input type="checkbox"/> Me siento triste continuamente y no puedo dejar de estarlo
<input type="checkbox"/> Me siento tan triste o tan desgraciado que no puedo soportarlo
2.
<input type="checkbox"/> No me siento especialmente desanimado respecto al futuro
<input type="checkbox"/> Me siento desanimado respecto al futuro
<input type="checkbox"/> Siento que no tengo que esperar nada
<input type="checkbox"/> Siento que el futuro es desesperanzador y las cosas no mejorarán
3.
<input type="checkbox"/> No me siento fracasado
<input type="checkbox"/> Creo que he fracasado más que la mayoría de las personas
<input type="checkbox"/> Cuando miro hacia atrás, sólo veo fracaso tras fracaso
<input type="checkbox"/> Me siento una persona totalmente fracasada
4.
<input type="checkbox"/> Las cosas me satisfacen tanto como antes
<input type="checkbox"/> No disfruto de las cosas tanto como antes
<input type="checkbox"/> Ya no tengo una satisfacción auténtica de las cosas
<input type="checkbox"/> Estoy insatisfecho o aburrido de todo
5.
<input type="checkbox"/> No me siento especialmente culpable
<input type="checkbox"/> Me siento culpable en bastante ocasiones
<input type="checkbox"/> Me siento culpable en la mayoría de las ocasiones
<input type="checkbox"/> Me siento culpable constantemente
6.
<input type="checkbox"/> No creo que esté siendo castigado
<input type="checkbox"/> Me siento como si fuese a ser castigado
<input type="checkbox"/> Espero ser castigado
<input type="checkbox"/> Siento que estoy siendo castigado

7.	<input type="checkbox"/> No estoy decepcionado de mí mismo
	<input type="checkbox"/> Estoy decepcionado de mí mismo
	<input type="checkbox"/> Me da vergüenza de mí mismo
	<input type="checkbox"/> Me detesto
8.	<input type="checkbox"/> No me considero peor que cualquier otro
	<input type="checkbox"/> Me autocrítico por mis debilidades o por mis errores
	<input type="checkbox"/> Continuamente me culpo por mis faltas
	<input type="checkbox"/> Me culpo por todo lo malo que sucede
9.	<input type="checkbox"/> No tengo ningún pensamiento de suicidio
	<input type="checkbox"/> A veces pienso en suicidarme, pero no lo cometería
	<input type="checkbox"/> Lloro continuamente
	<input type="checkbox"/> Me suicidaría si tuviese la oportunidad
10.	<input type="checkbox"/> No lloro más de lo que solía llorar
	<input type="checkbox"/> Ahora lloro más que antes
	<input type="checkbox"/> Lloro continuamente
	<input type="checkbox"/> Antes era capaz de llorar, pero ahora no puedo, incluso aunque quiera
11.	<input type="checkbox"/> No estoy más irritado de los normal en mí
	<input type="checkbox"/> Me molesto o irrito más fácil que antes
	<input type="checkbox"/> Me siento irritado continuamente
	<input type="checkbox"/> No me irrito absolutamente nada por las cosas que antes solían irritarme
12.	<input type="checkbox"/> No he perdido el interés por los demás
	<input type="checkbox"/> Estoy menos interesado en las demás que antes
	<input type="checkbox"/> He perdido la mayor parte de mi interés por los demás
	<input type="checkbox"/> He perdido todo el interés por los demás
13.	<input type="checkbox"/> Tomo decisiones más o menos como siempre he hecho
	<input type="checkbox"/> Evito tomar decisiones más que antes
	<input type="checkbox"/> Tomar decisiones me resulta mucho más difícil que antes
	<input type="checkbox"/> Ya me es imposible tomar decisiones
14.	<input type="checkbox"/> No creo tener peor aspecto que antes
	<input type="checkbox"/> Me temo que ahora parezco más viejo o poco atractivo
	<input type="checkbox"/> Creo que se han producido cambios permanentes en mi aspecto que me hacen parecer poco atractivo
	<input type="checkbox"/> Creo que tengo un aspecto horrible
15.	<input type="checkbox"/> Trabajo igual que antes
	<input type="checkbox"/> Me cuesta un esfuerzo extra comenzar a hacer algo

- Tengo que obligarme mucho para hacer algo
- No puedo hacer nada en absoluto

16.

- Duermo tan bien como siempre
- No duermo tan bien como siempre
- Me despierto una o dos horas antes de lo habitual y me resulta difícil volver a dormir
- Me despierto varias horas antes de lo habitual y no puedo volverme a dormir

17.

- No me siento más cansado de lo normal
- Me canso más fácilmente que antes
- Me canso en cuanto hago cualquier cosa
- Estoy demasiado cansado para hacer nada

18.

- Mi apetito no ha disminuido
- No tengo tan buen apetito como antes
- Ahora tengo mucho menos apetito
- He perdido completamente el apetito

19.

- Últimamente he perdido poco peso o no he perdido nada
- He perdido más de 2 kilos y medio
- He perdido más de 4 kilos
- He perdido más de 7 kilos
- Estoy a dieta para adelgazar si / no

20.

- No estoy preocupado por mi salud más de lo normal
- Estoy preocupado por problemas físicos como dolores, molestias, malestar de estómago o estreñimiento
- Estoy preocupado por mis problemas físicos y me resulta difícil pensar algo más
- Estoy tan preocupado por mis problemas físicos que soy incapaz de pensar en cualquier cosa

21.

- No he observado ningún cambio reciente en mi interés
- Estoy menos interesado por el sexo que antes
- Estoy mucho menos interesado por el sexo
- He perdido totalmente mi interés por el sexo

GUÍA PARA LA INTERPRETACIÓN DEL INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK

<u>Puntuación</u>	<u>Nivel de depresión</u>
0- 10	Estos altibajos son considerados normales
11- 16	Leve perturbación del estado de ánimo
17- 20	Estados de depresión intermitentes
21- 30	Depresión moderada
31- 40	Depresión grave
+ 40	Depresión extrema

* Una puntuación persistente de 17 o más indica que puede necesitar ayuda profesional